

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Dobry humor ma dobroczynny wpływ na starsze osoby

Radosny nastrój ułatwia podejmowanie decyzji i poprawia funkcjonowanie pamięci roboczej u osób w podeszłym wieku - zawiadania czasopismo "Cognition and Emotion".



Zespół naukowców z USA (University of Michigan, Cornell University) oraz Szwecji (Linköping University) doszedł do wniosku, że sprawienie już niewielkiej przyjemności osobom badanym w podeszłym wieku może poprawić im humor, a jednocześnie wpłynąć na lepsze funkcjonowanie poznawcze.

"Przeprowadzono wiele badań pokazujących, że młodzi dorośli są bardziej kreatywni i elastyczni poznawczo, kiedy mają dobry nastrój. Jednak z powodu ubytków poznawczych związanych ze starzeniem się, nie mieliśmy pewności, czy dobry humor może być pomocny w przypadku starszych osób" - zauważa Ellen Peters, współautorka badania.

Badacze wprawili część uczestników badania w dobry humor za pomocą drobnych upominków w postaci dwóch małych torebek ze słodyczami oraz kartki z podziękowaniami za udział w przedsięwzięciu. Zadbali też o to, aby pozytywny nastrój utrzymał się u nich podczas przeprowadzania eksperymentów, dlatego na komputerach ustawili tło pulpitu składające się z uśmiechniętych słoneczek na niebieskim tle.

Osobom, które miały pozostać w neutralnym nastroju nie zapewniono powyższych przyjemności.

Okazało się, że badani w dobrym humorze uczyli się znacznie szybciej, podejmowali trafniejsze decyzje i zapamiętywali dłuższe ciągi liter i liczb niż osoby w neutralnym nastroju.

"Wyniki naszego badania są ważne, bo pokazują, jak za pomocą prostych metod poprawy humoru, można polepszyć funkcjonowanie poznawcze i skuteczność podejmowania decyzji u starszych ludzi" - podkreśla Peters.

Nie stwierdzono jednak żadnego wpływu pozytywnego nastawienia na ogólną szybkość przetwarzania informacji i procesy związane ze stosowaniem słownictwa.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16444.html>



07-11-2024

# [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**